

消暑新时尚? 冰杯虽爽, 不可贪杯



医生提醒, 藿香正气合剂加冰杯的“冰中式”不可取。

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 实习生 鲁灿

随着连绵雨天的落幕, 长沙的天气瞬间开启“大火收汁”模式。7月10日, 长沙市气象台发布高温黄色预警, 这也是长沙连续七天发布高温预警。

气温飙升, 盛夏已至。雪糕、冷饮、西瓜等消暑利器逐渐登场。不过, 今年最流行的降温单品可不是它们, 而是“冰杯”, 一类是含有冰块和普通冰杯, 一类是包含各种口味的饮品冰杯。

在高温的“加持”下, 各大超市、便利店、奶茶店的冰杯成为了年轻人的新宠。在社交媒体上, 网友们纷纷分享冰杯的多样食用方法, 还有人效仿冰美式, 搞起了“冰中式”, 声称养生和解暑兼得。

冰杯正当红

在外卖平台购买冰杯, 加入咖啡液、牛奶及适量茉莉花茶, 一杯简易的茉莉花香拿铁就制作完成了。对于长沙白领刘女士来说, 这是一杯“续命饮料”。当被问及为何不买现成的拿铁时, 刘女士表示:“感觉自己做的饮料更干净健康, 价钱不贵, 味道也还可以, 还能享受一下DIY的乐趣。”

“DIY”就是英文“Do It Yourself”的简写, 意思是“自己动手”。

在社交平台上, 像刘女士这样热衷于以冰杯为基础DIY饮料的人还真不少。

“葡萄汁+养乐多+冰杯=葡萄汁多多”“椰奶+咖啡液+冰杯=生椰拿铁”“桃汁+乌龙茶+冰杯=冰摇桃桃乌龙”……在年轻人眼里, 冰杯DIY调制饮品可变幻出万千组合。

7月9日, 今日女报/凤网记者在长沙多家便利店走访发现, 目前在售的冰杯大致可分为两大类: 一种是纯净水冰杯, 即配料表里只有水; 另一种是带味冰杯, 包括咖啡冰杯、水果冰杯、茶饮冰杯等。便利店售卖的大多为纯净水冰杯, 180克重的纯净水冰杯售价多为3元, 部分便利店售价为3.5元。某知名品牌于7月3日在其官微宣布正式上线的1元冰杯, 在门店小程序下单即可购买, 但在外卖平台上并未上线。

记者以“冰杯”为关键词在某外卖平台上搜索, 发现多家便利店都上线了冰杯, 一些酒馆也有售卖, 销量最高的店已卖出了400多杯。在某生

鲜配送平台, 售价3.5元的纯水食用冰杯一个月内就有超1600人次下单, 此外, 售价6.9元的咖啡冰杯和葡萄汁冰杯也颇受欢迎, 月销量超过了1000份。

食用冰曾出现不合格情况

为什么有越来越多的年轻人爱上冰杯?

网友们分享了自己购买的原因: “自己DIY, 比奶茶店和咖啡店的饮品便宜多了”“能用更少的钱喝到最合自己口味的特调冷饮”“比在家用冰格制冰方便多了”“DIY喜欢的饮料, 体验感更好”……

那么, 冰杯安全吗?

今日女报/凤网记者注意到, 食用冰行业曾出现过不合格的情况。

早前, 江苏省市场监督管理局发布的2022年第28期食品抽检信息显示, 检出1批次雪乐冰食用冰不合格。抽检结果显示, 盐城市某冷饮批发部的一款“雪乐冰食用冰”被检出“甜蜜素(以环己基氨基磺酸计)、糖精钠(以糖精计)和阿斯巴甜”项目不符合食品安全国家标准规定。

2023年12月, 广东省市场监督管理局曾通报, 佛山市顺德区金冠泓业百货有限公司销售的标称上海晓德食品有限公司第一分公司生产的食用冰, 菌落总数不符合食品安全国家标准规定。

今年5月, 某知名咖啡连锁品牌被曝出“冰块发霉”……

记者了解发现, 我国食用冰行业目前只有行业标准, 尚未出台关于食

用冰方面的国家标准。纯净水冰杯多数执行的是《冷冻饮品 食用冰行业标准》(SB/T 10017-2008), 而部分带风味的冰杯执行的则是冷冻饮品的国家标准, 即《食品安全国家标准 冷冻饮品和制作料》(GB 2759-2015)。

中药+冰杯的“冰中式”冷饮不可取

在DIY冰杯饮品的风潮里, 中药加冰杯的“冰中式”成为一些年轻人的新尝试。

长沙妹子小余就这么干过。“前几天扁桃体炎去看了中医, 开的中药液太难喝了, 我就把中药倒进了冰杯里, 比热的好喝一些。”7月9日, 小余告诉今日女报/凤网记者, 喝药的口感好了, 但她的病加重了, 第二天嗓子更痛了。

今日女报/凤网记者发现, 在一些社交平台上, 曾有网友把藿香正气水、十滴水倒进冰杯中饮用, 以期达到养生和解暑的双重功效。还有网友试着把凉茶、阿胶浆、黄芪精等加入冰杯中饮用, 调侃称这是“更适合中国宝宝体质的冰中式”。

那么, 中药加冰, 到底能不能实现养生和解暑兼得呢?

对此, 湖南中医药大学第二附属医院药剂科副主任陈卫红告诉今日女报/凤网记者, 中医对汤剂的饮服是非常讲究的, 一般情况下需要温服, 服用时应忌生冷。就算是爆火的中药版酸梅汤, 如果长期服用的话, 同样建议最好温服。



中医提醒, 这些人不宜经常“吃冰”

湖南中医药大学第一附属医院肖志红医生提醒, 以下几类人不宜经常“吃冰”:

1. 素体阳气不足之人。如平时比一般人怕冷, 冬天特别怕冷的人不宜“吃冰”。脾胃阳气稍虚弱之人, 稍食冰凉食物即胃脘不适、腹痛腹泻、怕冷, 则表明此人脾胃中阳气并不能忍受冰之阴气, 便不可长期食用。

2. 女性经期不宜“吃冰”。女性经期“吃冰”容易引起痛经, 甚至会留下月经紊乱的隐患。临床上常看到有很多女性来看痛经, 望诊发现患者面色青黄、手脚冰凉, 询问过后, 很多女性都承认平时经常“吃冰”。因此, 女性经期“吃冰”应慎重。

3. 小儿应少“吃冰”。中医认为, 小儿为纯阳之体, 但亦是“稚阳”, 如初升的太阳, 此时应顺应其生发之势, 勿食过多冰凉阴寒之品, 伤其阳气。西医亦认为, 小儿的脾胃尚弱, 不可多食生冷食物, 否则容易得急性肠胃炎、肠易激综合征等肠道疾病。

此外, 肖志红建议大家应该根据个人体质选择要不要“吃冰”。对正常阳气旺盛的健康之人而言, “吃冰”时间不对, 亦能对人体造成较大的影响。首先, 清晨不建议“吃冰”, 因为清晨阳气刚升发, 如果“吃冰”, 则阳气易被扼杀。其次, 比较适宜“吃冰”的时间一般是11时至15时之间, 这个时间段为心经和小肠经运行旺盛时间段, 此时阳气处于一天中最旺盛的时候, 这个时候“吃冰”, 阳气不易被损伤。第三, 在一些特殊情况下不能“吃冰”, 比如人体生病造成抵抗力下降时, 或者呼吸道不畅时, 这个时候“吃冰”容易造成气道挛急, 引起咳嗽等。

资讯 >>

老人全身皮肤多处糜烂, 竟因长期不吃这类食物

今日女报/凤网讯(通讯员 颜宽 陈亚男) 近日, 一条“大伯长期不吃主食 全身多处皮肤糜烂”的词条登上热搜。新闻里描述, 一名69岁的男子长期不吃主食, 导致身上发痒, 面部、足部出现红斑和糜烂, 甚至一度陷入昏厥的情况。不吃主食怎么会这么严重的后果?

“男子长期不吃主食导致身体糜烂, 主要是因为缺乏了烟酸。”湖南省胸科医院营养科主任、副主任技师张胜康表示, 烟酸是一种水溶性维生素, 又称为维生素B₃、尼克酸、抗癞皮病因子, 在人体内为烟酰胺。烟酸在人体内可参与物质和能量代谢, 参与蛋白质的转化, 保护心血管。烟酸缺

乏可引起全身性疾病, 发展为糙皮病或癞皮病。

《中国居民膳食指南(2022)》中数据表明, 2015-2017年我国居民谷类食物对膳食烟酸贡献率超过了50%, 可以说, 谷类食物是人体烟酸的主要来源。谷类中的烟酸80%-90%存在于种皮中, 故长期吃精白米面对烟酸摄入影响较大。“要保持身体健康, 应该要平衡饮食, 平衡饮食要求每天摄入的食物包含谷薯类、肉类、蔬菜类、水果类、奶豆类等。”张胜康介绍, 若饮食结构失衡, 长期以往就会患一些疾病, 如缺钙会导致骨质疏松、缺铁可导致贫血、缺碘可导致甲状腺疾病等。

科普 >>

婴儿代谢性心肌病怎么治

文/申飞飞(湖南省儿童医院心内科)

婴儿代谢性心肌病是一种罕见的心脏疾病, 通常由遗传因素引起。1. 药物治疗。药物治疗可以帮助控制症状和减轻心脏负担。例如, 利尿剂可以减少体内液体的积聚, 降低血压; ACE抑制剂和β受体阻滞剂可以降低心脏负荷和改善心脏功能。2. 手术治疗。严重病例可能需要手术治疗。例如, 心脏移植可以将健康的心脏移植到患者体内以替代受损的心脏。

3. 支持性治疗。支持性治疗可以帮助维持患者的生命体征和功能。例如, 机械通气可以帮助呼吸困难的患者呼吸; 营养支持可以提供足够的能量和营养物质以支持身体的正常运作。4. 康复治疗。康复治疗可以帮助患者恢复身体功能和提高生活质量。例如, 物理治疗可以帮助患者增强肌肉力量和灵活性, 言语治疗可以帮助患者恢复语言能力。